



# MINDFULNESS

## *Meravigliosa Mente*

### Corso per docenti

La Mindfulness è ampiamente diffusa per i suoi benefici effetti in vari ambiti della vita di ciascuno di noi.

In questo corso viene proposto il protocollo MBSR ideato da Jon Kabat-Zinn adattato al contesto scolastico per stimolare nei docenti delle scuole di ogni ordine e grado l'acquisizione di una

maggiore consapevolezza personale, una migliore capacità di gestione dello stress, potenziare l'insegnamento consapevole e promuovere il benessere personale e relazionale.

**CORSO DI  
8 SETTIMANE**



Visita il nostro sito [www.ilcaleidoscopio.com](http://www.ilcaleidoscopio.com)

**Consapevolezza  
del momento  
presente**

**Ridurre lo stress  
lavoro-correlato e  
prevenire burn out**

**Migliorare il clima  
in classe**

**Potenziare i  
processi di  
insegnamento e  
apprendimento  
consapevole**

**Favorire l'alleanza  
con colleghi e  
genitori**

**Per Prenotazioni  
IL CALEIDOSCOPIO**  
Via del Castro Pretorio, 30  
00185 Roma

Tel. 06 4940707